قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

" أَظَلَّكم شهرُكم هذا، بِمَحلوفِ رسولِ الله ﷺ: ما مَرَّ بالمسلمين شهرٌ خيرٌ لهم منه، ولا مرَّ بالمنافقين شهرٌ شرٌّ لهم منه، بِمَحلوفِ رسولِ الله ﷺ: إنّ الله لَيكتُبُ أجرَه ونوافِلَه قبلَ أن يُدْخِلَه، ويَكتُبُ إِصرَه وشقاءَه قبْلَ أنْ يُدْخِلَه، وذلك أنّ المؤمن يُعِدُّ فيه القوَّةَ مِن النفقة للعبادة، ويُعِدُّ فيه المنافقُ اتِّباعَ غَفَلاتِ المؤمنين واتِّباعَ عوراتِهم "

[صحيح ابن خزيمة]

المؤمن القوي خير وأحبُّ إلى الله

✓ قال رسول الله ﷺ : "إذا أَفطَرَ أحدُكم فلْيُفطِرْ على تمرٍ؛ فإنه بركة، فإنْ لم يَجِدْ تمراً فالماء؛ فإنه طَهور" [جامع التِّرمذي، وسنن أبي داود وسنن ابن ماجَه]

✓ احرص على الفطر على التمر ثم صلاة المغرب جماعة ثم الطعام بهدوء دون عجلة ودون متابعة التلفاز (التلفزيون) أثناء الطعام، ثم صلِّ التراويح جماعة كاملة، وستجد صحّتك ممتازة آخر الشهر، بالعافية والشفاء.

✓ احرص على استعمال السِّواك الطري بعد كل طعام.

✓ كلُّ لقمة تأكلها زائدةً على حاجتك ففيها ضررٌ عليك ستفرح عند أكلها ولكن ستحزن بسببها طويلاً، فاتركها.